

Gültig ab 01.10.2026

KURSPLAN

Vormittag	Montag	Abend
-----------	--------	-------

09:00 – 10:00	Step - Moni	18:00 – 18:45	Aqua - Irmí
10:00 – 11:00	Bodystyling - Moni	18:00 – 19:00	Rücken - Babsi
10:00 – 10:45	Aqua - Ashley	19:00 – 20:00	Langhantel - Babsi
		19:30 – 20:30	Wave - Rudi

Vormittag	Dienstag	Abend
-----------	----------	-------

09:00 – 10:00	Pilates – Julia *ab 06.10.NEU	16:45 – 17:45	Cycling – Amelie *ab 27.10.NEU
10:15 – 11:15	Cycling - Klaus *ab 13.10.NEU	18:00 – 18:45	Aqua - Amelie
		18:00 – 18:30	Bauch intensiv - Bibi
		18:30 – 19:30	Workout - Bibi
		19:30 – 20:30	Cycling – Norbert *ab 06.10.NEU

Vormittag	Mittwoch	Abend
-----------	----------	-------

09:00 – 10:00	Rücken - Babsi	18:00 – 19:00	Cardio meets Core - Susi
10:15 – 11:00	Aqua - Babsi	18:15 – 19:00	Aqua - Ashley
		19:00 – 20:00	Workout - Susi

Vormittag	Donnerstag	Abend
-----------	------------	-------

10:15 – 11:15	Cycling – Volker *ab 15.10.NEU	18:00 – 19:00	Pilates - Julia
		18:30 – 19:15	Aqua - Ashley
		19:00 – 20:00	Cycling – Franz *ab 08.10.NEU

Vormittag	Freitag	Abend
-----------	---------	-------

09:00 – 10:00	Step - Moni	17:30 – 18:30	Bosu Power - Bibi
10:00 – 11:00	Bodystyling - Moni	18:30 – 19:30	Back & Stretch - Bibi
10:00 – 10:45	Aqua - Ashley		

**Bitte für die Kurse online
anmelden.**

www.sportstudio-guffanti.de